

Stöd för övningsledare på övningshubbar

Hjärtstartare

Upplägg (<15 min)

1. Beskriv kort:

- a. Vad är en hjärtstartare? Vad gör en hjärtstartare?
Utgå från avsnittet *Allmänt om hjärtstartare* nedan.
- b. Visa skyltarna, se nedan.
- c. Beskriv övergripande hur processen ser ut. Se punkt 1-3 nedan.

2. Visa filmen HLR med hjärtstartare som finns i flödet på Learnster.

3. Visa deltagarna övningshjärtstartaren.

Lyssna på instruktionerna. Låt deltagarna känna och bekanta sig med hjärtstartaren (trycka på knappen, känna på elektroderna, lyssna på instruktionerna, titta på displayen etc).
Betona att följa instruktionerna och att lita på hjärtstartaren.

Allmänt om hjärtstartare

Vid ett hjärtstopp finns det ofta en viss hjärtaktivitet men den är så kaotisk att de elektriska impulser som styr hjärtats sammandragningar störs. Hjärtat kan inte längre pumpa ut blod i kroppen.

En hjärtstartare (automatisk extern defibrillator – AED) ger en kraftig strömstöt, som kan korrigera den felaktiga hjartrytmen. Detta kallas defibrillering. Ju tidigare defibrilleringen kan genomföras desto större är chansen att den lyckas så att hjärtat kan börja slå igen.

Hjärtstartaren börjar med att analysera hjartrytmen. Efter analysen avgör apparaten om hjartrytmen kan behandlas med en strömstöt (alltså om den är defibrilleringsbar) eller ej. Hjärtstartare är extremt exakta och tillåter inte defibrillering annat än när hjartrytmen tolkas som defibrilleringsbar. Det finns halvautomatiska och helautomatiska hjärtstartare. En halvautomatisk apparat instruerar användaren att utlösa strömstöten genom att trycka på en defibrilleringsknapp medan en helautomatisk utlöser strömstöten själv.

Även om defibrillering är en viktig del för att överleva ett hjärtstopp får du inte glömma hjärt-lungräddning (HLR). En hjärtstartare kan aldrig ersätta bröstkompressioner och inblåsningar.

Att snabbt använda en hjärtstartare, defibrillator, kan rädda livet på en person. Så här gör du:

1. Ring 112

Ring 112 eller be någon annan att göra det.

2. Starta hjärtstartaren

Om det finns en hjärtstartare tillgänglig, starta den och följ råden som den ger. I filmen visas två hjälpare som använder hjärtstartare. Om du är ensam hjälpare – starta och följ instruktionerna!

Om du är ensam ska hjärtstartaren finnas nära dig för att du ska hämta den. Är ni två kan en av er hämta den och den andra stanna hos personen.

3. Gör hjärt- och lungräddning – HLR

Även om defibrillering är en viktig del för att överleva ett hjärtstopp får du inte glömma hjärt- och lungräddning, HLR. En hjärtstartare kan aldrig ersätta bröstkompressioner och inblåsningar.

Frågor och svar

Detta är vanliga frågor som du kan få. Du behöver inte gå igenom alla dessa frågor om de inte ställs. Håll informationen kort. "Frågor och svar" är till din hjälp för att du ska känna dig trygg att svara.

Hur fungerar en hjärtstartare?

När du öppnar hjärtstartaren ger den dig tydliga röstinstruktioner om hur och vad du ska göra. Följ alltid hjärtstartarens instruktioner, den talar om för dig vad du ska göra. Hjärtstartaren ska alltid användas tillsammans med hjärt- och lungräddning, HLR.

Får jag använda en hjärtstartare?

Ja, vem som helst får använda en hjärtstartare. På många offentliga platser, till exempel flygplatser och shoppingcenter, finns det idag hjärtstartare. Apparaten kommer inte att avge någon strömstöt om det inte är det som behövs. Hjärtstartare är säkra och användarvänliga, men trots maximala insatser måste du vara beredd på att det inte alltid går att rädda livet på en människa med hjärtstopp.

Hur gör vi om vi är två som hjälper till?

Om ni är två hjälpare, be den andra larma 112 redan från början och sedan hämta hjärtstartare, om sådan finns i närheten.

Kan jag använda en hjärtstartare för vuxna på ett barn?

Om det finns en hjärtstartare för barn, alternativt en hjärtstartare med barn-elektroder eller ett barnläge aktiverat, ska den användas på barn under 8 år. Finns det ingen hjärtstartare för barn ska en hjärtstartare för vuxen användas.

Fungerar alla hjärtstartare likadant?

Det finns flera olika tillverkare och varumärken på hjärtstartare, men de fungerar till avgörande delar likadant. På vissa öppnar man ett lock för att starta dem, på andra trycker man på en startknapp. Det är alltid tydligt hur du ska göra. Elektroden som ska fästas på patientens bröstorg kan se olika ut, men det finns alltid bilder som visar hur elektroden ska fästas.

Skylten

Platsen som en hjärtstartare förvaras på ska vara uppmärkt med en grön skylt. Skriv ut bild nedan och visa.



Viktiga hjälpmedel

Har du en hjärtstartare i din närhet kontrollera att en sax, en rakhyvel och en andningsmask förvaras tillsammans med hjärtstartaren. En sax för att klippa upp kläder, en rakhyvel för att raka bort eventuellt hår på bröstorg så att elektroden fäster bättre och en andningsmask för minskad smittorisk i samband med inblåsningar.

Vad kostar en hjärtstartare?

Det finns hjärtstartare från 10-12 000 kr upp till drygt 20 000 kr exkl moms. På <https://bfhs.se/> (Branschrådet för hjärtstartare i Sverige) hittar du stöd för hur du kan tänka om du funderar på att köpa hjärtstartare.

Svenska Röda korset samarbetar med ViTri Medical. Kretsen kan köpa in hjärtstartare till ett reducerat pris. Externa kunder kan också köpa hjärtstartare och tillbehör genom kretsen. Läs mer på [Rednet](#) (sök på Produkter till första hjälpen).

Sveriges Hjärtstartarregister

Sveriges Hjärtstartarregister (SHR) skapades 2009 och ägs av Svenska rådet för hjärt-lungräddning (HLR-rådet) med syftet att alla publika hjärtstartare utanför sjukvården ska registreras. De blir då synliga på en karta så att livräddare och larmcentralen vet var hjärtstartarna finns placerade geografiskt. Om ett hjärtstopp inträffat i närheten kan larmcentralen dirigera en livräddare till platsen för att hämta hjärtstartaren. Vetenskapliga studier visar att om en strömstöt kan ges inom 3-5 minuter från hjärtstoppet, kan 50-70% överleva vid bevittande hjärtstopp. Tiden är den allra viktigaste faktorn för överlevnad. <https://www.hjartstartarregistret.se/>

SMS-livräddare

Flera regioner i Sverige har anslutit sig till tjänsten Sms-livräddare. Det innebär att personer över 18 år som är utbildade i HLR, har möjlighet att via en app ansluta sig som frivillig livräddare. Vid misstänkt hjärtstopp larmas man antingen till den drabbade, eller till att hämta närmaste hjärtstartare. Svenska Röda Korset uppmuntrar alla att bli Sms-livräddare.

<https://www.smslivraddare.se/>

Om fler frågor

Om deltagarna på övningstillfället har fler frågor så hänvisa antingen till Röda Korsets förstahjälpen-app eller till utbildning@redcross.se.

Olika former av skyltar

